

- عصارة فواكه .
- مهزمة لحم .
- قشاعة بيض .

## أوراق المطبخ

١. الألمنيوم :

وجوده ضروري في المطبخ ، وتستطيعين استعماله لعدة أغراض مثل :

- لفّ الأطعمة عندما توضع في الثلاجة .
- لفّ الشطائر ( السندويشات ) لكي تبقى طرية .
- تغطية بعض الأطباق عند طهيها بالفرن ؛ وهذا يسرع ويسهل عملية نضجها وبقائها طرية .

- لفّ الأطعمة عند حفظها في المجمد ( الفريزر ) .
- لتغطية سطح الموقد ( البوتوغاز ) ليسهل عملية تنظيفه .
- لحفظ الأطعمة والخضراوات عند وضعها في المجمد ( الفريزر ) أو الثلاجة ، ولفّ الخبز والشطائر .

٢. أكياس النايلون :

لتجفيف الأطعمة المقلية والسوائل المنسكبة والأيدي .

٣. ورق المطبخ انشاف :

- لتبطين قوالب الكيك ، وكعازل بين طبقات العجين أو بعض الأطعمة عند حفظها في المجمد لكي يمنع التصاقها كما أنّ ذلك يسهل أخذ الكمية اللازمة منها عند الحاجة .
- لشّي اللحوم والطيور في الفرن ، وهي تحتفظ بالطعام ليناً ، والفرن نظيفاً ، وتستطيعين رؤية الطعام من خلالها لمعرفة مدى نضجه .

٤. ورق الزبدة الشمع :

لتغطية بعض الأطباق والخضراوات والفواكه المقطعة عند حفظها في الثلاجة .

٥. أكياس الشبي :

## الطرق الصحيحة لحفظ الأطعمة

في هذه الأيام ؛ أيام الثلجات والبرادات والمجمدات نحن لانعاني من أية مشكلات في حفظ أطعمتنا ، وهنا ستحدين بعض المعلومات - التي أرجو أن تكون مفيدة - في كيفية حفظ بعض الأطعمة لمدة طويلة ، وكذلك كيفية تغليبها . وقبل ذلك أود أن أنبه إلى نقطتين :

أولاً : لاحظي - كما تعلمين - أنّ أبرد جزء في الثلاجة هو الرف العلوي بجانب صندوق الثلج ؛ هذا إذا كانت ثلاجتك من النوع الذي يحوي مثل هذا الصندوق .

ثانياً : والمجمدات يوجد معها - عادة - دليل إرشادي لكيفية حفظ الأطعمة لمدة طويلة ، عليك قراءة محتوياته بدقة ، وهذا - مع الأسف - مالا تفعله كثيرات منا .

١. الخبز :

احفظيه في كيس نايلون مغلق لمدة ٢ - ٣ أيام في الثلاجة أو المجمد . هناك اعتقاد سائد بأنها تعيش طويلاً ولكن في الحقيقة إنها تبقى جيدة لمدة عام من تصنيعها وبعد ذلك تصبح غير مضمونة ، وبالفعل هناك بعض الأنواع تبقى جيدة لعدة أعوام . لاحظي أنه عندما تنتفخ أية علة أو تنبج بأي شكل فيجب التخلص منها حالاً .

٢. المعلبات :

احتفظي به في غلافه ، أو لفه - بإحكام - في كيس نايلون أو ورق الألمنيوم حتى تحفظيه من

٣. الحبن :

الجفاف، وهذا سيمكنك من الاحتفاظ به في الثلاجة لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٣ أسابيع، أو لمدة أسبوع واحد في مكان بارد مغطى. أما الجبن الكريم فلا يحتفظ به - بعد فحه - في الثلاجة سوى أسبوع واحد.

٤ . الأطعمة الجافة : كل الأطعمة الجافة تستطيعين الاحتفاظ بها على رفوف في أماكن باردة لمدة طويلة ، فأغلبها

تعيش طويلاً ومكتوب عليها تاريخ الصلاحية . الأطعمة التي فتحت أكياسها يجب أن تستهلك خلال زمن مناسب حتى لا تفقد طعمها ، كما أنه يستحسن الاحتفاظ بها مغنفة بشكل جيد حتى لا يدخلها الهواء ، وأنسب الأشياء لذلك أكياس النايلون .

٥ . البيض : حاولي شراءه - دائماً - طازجاً ، أو اكتبي التاريخ على الطبق ، وبالطبع يجب حفظه في

مكان بارد . في الثلاجة يبقى طازجاً لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٣ أسابيع . عندما تحتاجين للاحتفاظ بالبيض أو الصفار الزائد فيجب أن تغطيه بالماء أو الورق الشفاف لمدة لا تزيد على يومين .

٦ . اللحوم : في الثلاجة ؛ يمكن حفظ اللحوم الطازجة لمدة تتراوح ما بين ٣ - ٥ أيام ، أم المفرومة فيمكن

حفظها لمدة يوم واحد فقط . اللحوم المطبوخة تحفظ مغطاة بشكل جيد في أبرد مكان في الثلاجة لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٣ أيام .

٧ . الطيور : تلف جيداً ، وتحفظ من يوم إلى يومين ، والمطبوخة تُبرد وتُلف وتحفظ من ٢ - ٣ أيام .

٨ . الحليب الطازج : يحفظ في الثلاجة ؛ في قارورة أو إناء مغطى بشكل جيد بعيداً عن الضوء في الثلاجة لمدة ٣ - ٤

أيام ، وهذا ينطبق أيضاً على الزبادي واللبن .

٩ . الفواكه والخضار : الفواكه اللينة إحتفظها جافة قدر المستطاع ، ومغطاة بخفة في الثلاجة لمدة من ٢ - ٤ أيام ،

أما الفواكه الصلبة فتبقى طازجة لمدة أسبوع وفي الثلاجة من ٢ - ٣ أسابيع . العنب والفواكه ذات النوى تبقى طازجة ١٠ أيام في الثلاجة .

الموز يبقى طازجاً من ٣ - ٥ أيام أو احتفظي به في الثلاجة لمدة أطول مفوقاً بالألمنيوم بشكل جيد .

خضراوات السلطة إحتفظها من ٤ - ٦ أيام في الثلاجة ولا تغسلها إلا عند استعمالها .

الخضراوات غلقها بدقة بورق أو قطع قماش قطني واحتفظي بها في الثلاجة أو خارجاً في مكان بارد مظلم .

الخضراوات ذات الجذور لاتضعيها أبداً في أكياس النايلون بل إحتفظيها في مكان بارد جاف

مظلم وتبقى طازجة من ٢ - ٣ أسابيع ، والبطاطس تبقى لفترة أطول .

### التخزين المفيد

من السهل جداً ملء رفوف المخزن بأنواع كثيرة من العلب والكراتين لاستعمالها عند الحاجة وتوفيراً للوقت والمال ولكن

حذارٍ من أن تضعي وقتك ومالك في شراء كثير من الأطعمة التي لم يسبق لك استعمالها . أعيدي النظر في رفوف مخبزك

كل عام مرة على الأقل حتى تستفيدي من وجوده وتلافي نقص أي شيء فيه .

وهذه بعض المقترحات لقائمة مخزنك وبالتأكيد يمكنك حذف أو إضافة أي شيء حسب ذوقك وذوق عائلتك :

- خليط الخبز والبيتزا .